In nur 3 Schritten zum Trainingserfolg

Los geht's!

1 CF Physio-App herunterladen

Die CF Physio-App ist **kostenlos** im Google Play Store oder im Apple App Store zum Download erhältlich. Einfach den **QR-Code scannen** oder im **Store** nach „CF Physio" suchen.

2 Training festlegen

Definieren Sie **gemeinsam mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten Ihr Trainingsprogramm** und fügen Sie bei Bedarf auch individuelle Übungen hinzu.

3 Regelmässig trainieren

Aller Anfang ist schwer, aber lassen Sie sich nicht abhalten, denn **jede zusätzliche Trainingsaktivität hilft Ihnen, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern**.

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

Das Infovideo zur CF Physio-App

Auf www.CFSource.ch finden Sie zusätzlich viele Informationen und Services rund um CF.

CF Source
Provided by Vertex Pharmaceuticals

Eine Dienstleistung von
Vertex Pharmaceuticals (CH) GmbH, Baarerstrasse 88, 6300 Zug
Vertex, and the Vertex triangle logo are registered trademarks of Vertex Pharmaceuticals Incorporated.
© 2023 Vertex Pharmaceuticals Incorporated | CH-02-2200043 | 01/2023

VERTEX
THE SCIENCE of POSSIBILITY

Die CF Physio-App

Ihr digitaler Trainingsbegleiter für die Physiotherapie bei CF

Kostenlos down-loaden!

Optimierte Trainingsprogramme

speziell für CF-Betroffene

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

DE FR IT

Ihr digitaler Begleiter für die CF-Physiotherapie

Speziell für CF-Betroffene entwickelt

Die CF-Behandlung erfordert das **tägliche Absolvieren diverser Therapieroutinen** in einem konstanten Ausmass und stellt im Alltag sehr oft eine grosse Herausforderung dar.

Um CF-Betroffene sowie ihre Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der regelmässigen Behandlungsroutine zu unterstützen, wurde **in Zusammenarbeit mit erfahrenen CF-Spezialistinnen und -Spezialisten** die CF Physio-App entwickelt.

Die App ist als digitaler Trainingsbegleiter **besonders auf die Bedürfnisse von CF-Betroffenen ausgerichtet** und stellt eine Vielzahl von **relevanten Übungen** zur Verfügung, die sich ganz einfach zu **individuellen Trainingsplänen** kombinieren lassen.

Bei Bedarf können Sie für ein optimales Trainingsprogramm sogar auch **eigene Übungen hinzufügen**.

Trainings für viele Ziele

Wählen Sie unter folgenden Trainingsprogrammen:

- Morgen- und Abendroutine
- 9-Minuten-Programm
- Mobilisation
- Kräftigung allgemein
- Kräftigung Beine
- Kräftigung Rumpf
- Yoga für jeden Tag
- Stretch & Relax

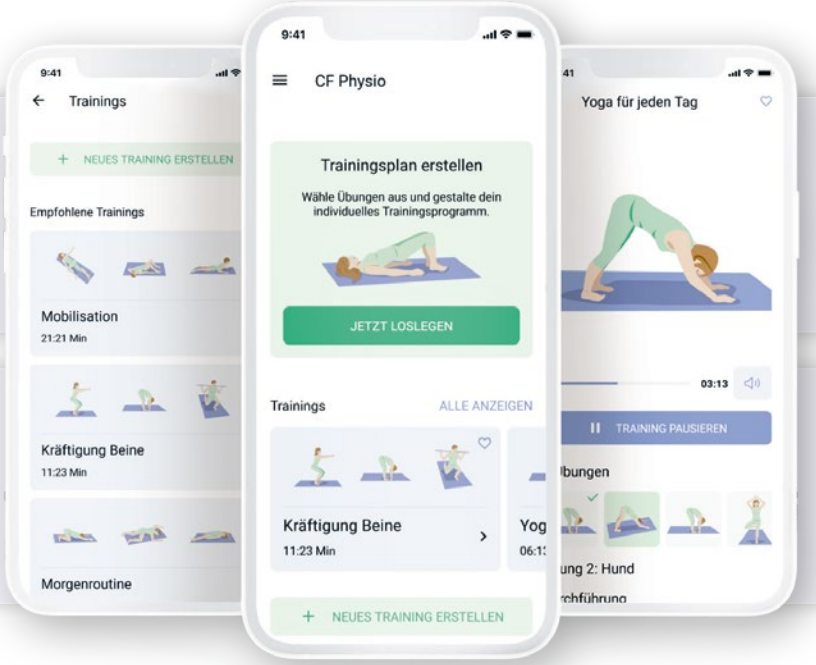
Die wichtigsten Funktionen der Physio-App im Überblick

Über 40 für CF relevante Übungen

Integrierte Animationen und Audiobegleitungen helfen Ihnen, die Übungen korrekt auszuführen.

9 speziell abgestimmte CF-Trainingsprogramme

Die Übungen sind zu verschiedenen Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Zielen zusammengefasst.



Erstellen Sie eigene Übungen und Trainings

In nur wenigen Schritten können Sie auch eigene Übungen und Trainings zusammenstellen.

Behalten Sie Ihren Fortschritt im Auge

In Ihrem Trainings-Dashboard werden alle absolvierten Einheiten übersichtlich dargestellt.